УТВЕРЖДЕН

приказом Министерства

труда и социальной защиты Российской Федерации

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_2022 г. №\_\_\_

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

**Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)**

|  |
| --- |
|  |
| Регистрационный номер |

Содержание

[I. Общие сведения 1](#_Toc110854931)

[II. Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт 2](#_Toc110854932)

[(функциональная карта вида профессиональной деятельности) 2](#_Toc110854933)

[III. Характеристика обобщенных трудовых функций 3](#_Toc110854934)

[3.1. Обобщенная трудовая функция «Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)» 3](#_Toc110854935)

[3.2. Обобщенная трудовая функция «Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе» 13](#_Toc110854936)

[IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта 38](#_Toc110854937)

**I. Общие сведения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Организация и оказание фитнес-услуг населению |  |  |
| (наименование вида профессиональной деятельности) |  | Код |

Основная цель вида профессиональной деятельности:

|  |
| --- |
| Организация и оказание населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг в водной среде и на суше |

Группа занятий:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2358 | Тренеры и инструкторы-методисты по физической культуре и спорту |  |  |
| (код ОКЗ[[1]](#endnote-1)) | (наименование) | (код ОКЗ) | (наименование) |

Отнесение к видам экономической деятельности:

|  |  |
| --- | --- |
| 93.1 | Деятельность в области спорта |
| 93.12 | Деятельность спортивных клубов |
| 93.13 | Деятельность фитнес-центров |
| 93.19 | Деятельность в области спорта прочая |
| 93.2 | Деятельность в области отдыха и развлечений |
| 93.29 | Деятельность зрелищно-развлекательная прочая |
| (код ОКВЭД[[2]](#endnote-2)) | (наименование вида экономической деятельности) |

**II. Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт**

**(функциональная карта вида профессиональной деятельности)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обобщенные трудовые функции | | | Трудовые функции | | |
| код | наименование | уровень квалификации | наименование | код | уровень (подуровень) квалификации |
| А | Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес) | 6 | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания | А/01.6 | 6 |
| Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики | А/02.6 | 6 |
| В | Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе | 6 | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта | В/01.6 | 6 |
| Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес | В/02.6 | 6 |
| Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей | В/03.6 | 6 |
| Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений | В/04.6 | 6 |
| Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств | В/05.6 | 6 |

**III. Характеристика обобщенных трудовых функций**

**3.1. Обобщенная трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес) | Код | А | Уровень квалификации | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение обобщенной трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | Регистрационный номер профессионального стандарта |

|  |  |
| --- | --- |
| Возможные наименования должностей, профессий | Фитнес-тренер  Фитнес-тренер по плаванию  Фитнес-тренер по синхронному плаванию  Фитнес-тренер по аквааэробике  Фитнес-тренер по аквафитнесу |

|  |  |
| --- | --- |
| Требования к образованию и обучению | Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или в области педагогики по специальности «физическая культура» и дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по соответствующей специализации (направлению) фитнеса  или  Среднее профессиональное образование (непрофильное) – программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса  или  Высшее образование в области физической культуры и спорта по программам с направленностью «физкультурно-оздоровительные технологии и(или) фитнес»  или  Высшее образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью «физическая культура» или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке и дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по соответствующей специализации (направлению) фитнеса  или  Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса |
| Требования к опыту практической работы | Не менее одного года в сфере физической культуры и спорта по водным видам спорта при наличии среднего профессиональном образования  Не менее шести месяцев в сфере физической культуры и спорта по водным видам спорта при наличии высшего образования |

|  |  |
| --- | --- |
| Особые условия допуска к работе | К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации[[3]](#endnote-3)  Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований)[[4]](#endnote-4)  Прохождение обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда[[5]](#endnote-5)  Прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи[[6]](#endnote-6) |
| Другие характеристики | При наличии более высокой квалификации и опыта работы могут использоваться производные наименования должностей со словами «старший» или «ведущий»  С целью профессионального роста и присвоения квалификаций:  дополнительное профессиональное образование - программы повышения квалификации и (или) программы профессиональной переподготовки по специализации (направлению) фитнеса  Требования к аттестации и повышению квалификации специалистов по фитнесу, работающих в образовательных организациях и в организациях в сфере отдыха и развлечений (туристической индустрии) синхронизируются с требованиями, установленными для этих организаций законодательством Российской Федерации  При реализации фитнес-услуг самозанятыми, индивидуальными предпринимателями непосредственно или с привлечением третьих лиц требования к образованию и обучению, практическому опыту и особые условия допуска к работе должны быть исполнены лицами, оказывающими фитнес-услуги[[7]](#endnote-7) |

Дополнительные характеристики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование документа | Код | Наименование базовой группы, должности (профессии) или специальности |
| ОКЗ | 2358 | Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту |
| ЕКС[[8]](#endnote-8) | - | Тренер |
| ОКПДТР[[9]](#endnote-9) | 27164 | Тренер |
| ОКСО[[10]](#endnote-10) | 6.44.00.00 | Образование и педагогические науки |
| 7.49.00.00 | Физическая культура и спорт |
| 9.56.05.03 | Служебно-прикладная физическая подготовка |

**3.1.1. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания | Код | А/01.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | Регистрационный номер профессионального стандарта |

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Подготовка плана проведения занятий с населением с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| Подбор и проверка готовности спортивного инвентаря, оборудования и для проведения с населением занятия на основе плавания на акватории |
| Контроль технического состояния акватории, наличия средств спасания на воде при проведении занятий по плаванию |
| Проверка противопоказаний занимающегося лица к занятиям на основе плавания |
| Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния населения |
| Разработка и составление комплексов упражнений по плаванию на акватории, включая обучение плаванию |
| Инструктирование населения по правилам безопасного поведения на акватории с демонстрацией приемов и техник использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, по применению средств спасания на воде |
| Обучение населения правилам использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, применяемого в занятиях по плаванию |
| Демонстрация техник и двигательных действий, изложение гигиенических и организационных основ занятий на воде при обучении плаванию населения |
| Контроль за техникой исполнения различных способов плавания занимающимся лицом, коррекция ошибок в формировании двигательных умений и навыков по техники плавания, включая соблюдения норм этичного поведения, требований правил безопасного поведения на акватории |
| Координация действий занимающегося лица во время занятий на основе плавания |
| Консультирование населения с учетом возраста и состояния, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по вопросам подготовки и проведения занятий на основе плавания |
| Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу |
| Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Необходимые умения | Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации (ГОСТов) по фитнес-услугам[[11]](#endnote-11) |
| Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся |
| Адаптировать содержание программы занятий на основе плавания в соответствие с половозрастными характеристиками, уровнем физического состояния и физической подготовленности населения |
| Планировать содержание занятия на основе плавания, включая обучение плаванию, рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений на акватории |
| Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий по фитнес-услугам на основе плавания |
| Устанавливать психологический контакт с физическим лицом при оказании фитнес-услуг на основе плавания |
| Разъяснять вопросы безопасного поведения на акватории, правила пользования водными объектами при занятиях плаванием, типичные опасные ситуации на воде и порядок действий для их избегания |
| Подбирать и использовать техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Разъяснять правила игр и развлечений на акватории |
| Разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений и демонстрировать приемы и техники использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, применения средств спасания на воде |
| Использовать методы демонстрации, выполнения команд и комментариев, корректировки при обучении плаванию |
| Демонстрировать способы рациональной техники двигательных действий для формирования двигательных умений и навыков плавания |
| Применять различные техники спортивного плавания, техники погружения в воду, старта, поворота |
| Определять рациональность двигательных действий населения и исполнение элементов техники плавания |
| Контролировать соблюдение населением требований правил безопасного поведения на акватории, норм этичного поведения |
| Использовать приемы и средства спасания на воде |
| Использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку для занятий на акватории |
| Контролировать физическое состояние населения при занятиях на акватории |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха населения |
| Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия по фитнес-услугам на основе плавания с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Применять цифровую коммуникацию с использованием требований информационной безопасности и защиты персональных данных |
| Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Требования национальных стандартов Российской Федерации (ГОСТов) по фитнес-услугам |
| Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности |
| Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу |
| Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга |
| Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта |
| Противопоказания к применению и последствия приема биологических активных добавок и спортивного питания |
| Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов |
| Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил |
| Основы кинезиологии |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека |
| Аэробный и анаэробный механизм образования энергии |
| Гигиенические нормативы состояния воды при занятиях плаванием на акватории |
| Показания и противопоказания к занятиям по фитнес-услугам на основе плавания |
| Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся лиц для занятий на основе плавания |
| Требования к содержанию и организации инструктажей для занимающихся при проведении занятий на акватории |
| Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях на основе плавания с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица |
| Правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки для занятий на акватории |
| Теория и методика обучения плаванию |
| Типовые приемы, методы и средства обучения плаванию |
| Типовые комплексы общеразвивающих и специальных технических упражнений, комплексы подготовительных упражнений для освоения с водой, комплексы упражнений для изучения техники спортивных способов плавания |
| Техники спортивного плавания, погружения в воду, старта, поворота |
| Характеристика упражнений на основе плавания с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости |
| Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе |
| Показания и противопоказания к занятиям на основе плавания для занимающихся фитнесом |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Методика составления комплексов упражнений на основе плавания для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры |
| Методика занятия на основе плавания в оздоровительной тренировке и реабилитации |
| Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом |
| Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом |
| Правила и нормы делового общения |
| Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Порядок взаимодействия с техническим или медицинским персоналом в условиях чрезвычайных ситуаций и/или в случае поломки, неисправности оборудования акватории |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Принципы рационального питания, борьбы со стрессом |
| Регламенты по работе с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения |
| Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов |
| Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры |
| Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам на основе плавания |
| Другие характеристики | - |

**3.1.2. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики | Код | А/02.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | Регистрационный номер профессионального стандарта |

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Подготовка плана проведения занятий с населением с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| Подбор и проверка готовности оборудования, инвентаря (предметов) для проведения с населением занятия по фитнес-услугам на основе аквааэробики |
| Контроль технического состояния акватории, наличия средств спасания на воде при проведении занятий по аквааэробике |
| Проверка противопоказаний занимающегося лица к занятиям на основе аквааэробики |
| Выбор программы занятий на основе аквааэробике с учетом половозрастных характеристик и проведенного анализа уровня физической подготовленности и состояния населения |
| Разработка и составление комплексов упражнений на основе аквааэробики, включая состав и дозировку упражнений, комбинаций движений и элементов |
| Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятий на основе аквааэробике |
| Инструктирование населения по правилам безопасного поведения на акватории, использования инвентаря (предметов) и оборудования, включая применение средств спасания на воде |
| Демонстрация основных техник и двигательных действий комплексов упражнений на основе аквааэробики |
| Обучение населения правилам использования инвентаря (предметов) и оборудования, применяемого в занятиях на основе аквааэробике |
| Контроль за техникой исполнения упражнений по аквааэробике у населения, корректирование ошибок при исполнении упражнений |
| Координация действий занимающегося лица во время занятий на основе аквааэробики |
| Контроль соблюдения населением норм этичного поведения, требований правил безопасного поведения на акватории |
| Консультирование населения по вопросам подготовки и проведения занятий по аквааэробике с учетом возраста и состояния здоровья, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу |
| Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Необходимые умения | Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации (ГОСТов) по фитнес-услугам |
| Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся |
| Выбирать вид программы по аквааэробике, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия |
| Адаптировать содержание программы занятий на основе аквааэробике в соответствие с половозрастными характеристиками, уровнем физического состояния и физической подготовленности населения |
| Планировать содержание занятия на основе аквааэробики, рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений на акватории |
| Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений на основе аквааэробики для развития физических качеств и координации движения, с выполнением на берегу акватории, на бортике бассейна и на разных глубинах в соответствии с целью и характером двигательного действия |
| Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия по аквааэробике |
| Подбирать темп, ритм музыкального сопровождения с учетом удобства для выполнения населением движений в водной среде |
| Устанавливать психологический контакт с физическим лицом при оказании фитнес-услуг на основе аквааэробики |
| Разъяснять вопросы безопасного поведения на акватории, правила пользования водными объектами при занятиях на основе аквааэробики, типичные опасные ситуации на воде и порядок действий для их избегания |
| Подбирать и использовать техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Разъяснять правила использования инвентаря (предметов) и оборудования для занятий на основе аквааэробики |
| Разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений на основе аквааэробики с демонстрацией приемов и техник использования инвентаря (предметов), оборудования, применения средств спасания на воде |
| Использовать методы демонстрации, выполнения команд и комментариев, корректировки при занятиях на основе аквааэробики |
| Демонстрировать способы рациональной техники двигательных действий при выполнении упражнений по аквааэробике |
| Применять различные техники спортивного плавания, техники погружения в воду, старта, поворота |
| Определять рациональность двигательных действий занимающегося лица и исполнения элементов упражнений по аквааэробике |
| Контролировать соблюдение населением требований правил безопасного поведения на акватории, норм этичного поведения |
| Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга |
| Использовать приемы и средства спасания на воде |
| Использовать инвентарь (предметы), оборудование для занятий на основе аквааэробики |
| Контролировать физическое состояние населения при занятиях по аквааэробике |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха населения |
| Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия по фитнес-услугам на основе аквааэробики с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Применять цифровую коммуникацию с использованием требований информационной безопасности и защиты персональных данных |
| Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Требования национальных стандартов Российской Федерации (ГОСТов) по фитнес-услугам |
| Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности |
| Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу |
| Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга |
| Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта |
| Противопоказания к применению и последствия приема биологических активных добавок и спортивного питания |
| Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов |
| Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил |
| Основы кинезиологии |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека |
| Аэробный и анаэробный механизм образования энергии |
| Гигиенические нормативы состояния воды при занятиях по аквааэробике |
| Показания и противопоказания к занятиям фитнес-услугами на основе аквааэробики |
| Требования к содержанию и организации инструктажей для занимающихся при проведении занятий по аквааэробике |
| Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях на основе аквааэробики с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица |
| Правила эксплуатации оборудования, инвентаря (предметов) для занятий на основе аквааэробики |
| Требования к подбору музыкального сопровождения для проведения занятий по фитнесу |
| Классификация движений и положений тела в аквааэробике, их вариации и модификации |
| Состав, последовательности и комбинации движений, упражнений, соответствующие направлению аквааэробики |
| Типовые комплексы упражнений на основе аквааэробик для развития физических качеств и координации движения, с выполнением на берегу акватории, на бортике бассейна и на разных глубинах в соответствии с целью и характером двигательного действия |
| Типовые приемы, методы и средства обучения аквааэробике |
| Техники исполнения движений, упражнений на основе аквааэробики |
| Характеристика упражнений на основе аквааэробики с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости |
| Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе |
| Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе аквааэробики |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Методика составления комплексов упражнений на основе аквааэробики для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры |
| Методика занятия на основе аквааэробики в оздоровительной тренировке и реабилитации |
| Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом |
| Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом |
| Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Правила и нормы делового общения |
| Порядок взаимодействия с техническим или медицинским персоналом в условиях чрезвычайных ситуаций и/или в случае поломки, неисправности оборудования акватории |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Принципы рационального питания, борьбы со стрессом |
| Регламенты по работе с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения |
| Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов |
| Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры |
| Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам на основе аквааэробики |
| Другие характеристики | - |

**3.2. Обобщенная трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе | Код | В | Уровень квалификации | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение обобщенной трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | Регистрационный номер профессионального стандарта |

|  |  |
| --- | --- |
| Возможные наименования должностей, профессий | Фитнес-тренер  Фитнес-тренер по йоге  Фитнес-тренер по пилатесу  Фитнес-тренер по танцам (танцевальным программам)  Фитнес-тренер по спортивным единоборствам и боевым искусствам  Фитнес-тренер по функциональному тренингу |

|  |  |
| --- | --- |
| Требования к образованию и обучению | Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или в области педагогики по специальности «физическая культура» и дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по соответствующей специализации (направлению) фитнеса  или  Среднее профессиональное образование (непрофильное) – программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса  или  Высшее образование в области физической культуры и спорта по программам с направленностью «физкультурно-оздоровительные технологии и(или) фитнес»  или  Высшее образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью «физическая культура» или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке и дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по соответствующей специализации (направлению) фитнеса  или  Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса |
| Требования к опыту практической работы | Не менее одного года в сфере физической культуры и спорта при наличии среднего профессиональном образования  Не менее шести месяцев в сфере физической культуры и спорта при наличии высшего образования |
| Особые условия допуска к работе | К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации  Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований)  Прохождение обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда  Прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Другие характеристики | При наличии более высокой квалификации и опыта работы могут использоваться производные наименования должностей со словами «старший» или «ведущий»  С целью профессионального роста и присвоения квалификаций:  дополнительное профессиональное образование - программы повышения квалификации и (или) программы профессиональной переподготовки по специализации (направлению) фитнеса  Требования к аттестации и повышению квалификации специалистов по фитнесу, работающих в образовательных организациях и в организациях в сфере отдыха и развлечений (туристической индустрии) синхронизируются с требованиями, установленными для этих организаций законодательством Российской Федерации  При реализации фитнес-услуг самозанятыми, индивидуальными предпринимателями непосредственно или с привлечением третьих лиц требования к образованию и обучению, практическому опыту и особые условия допуска к работе должны быть исполнены лицами, оказывающими фитнес-услуги |

Дополнительные характеристики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование документа | Код | Наименование базовой группы, должности (профессии) или специальности |
| ОКЗ | 2358 | Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту |
| ЕКС[[12]](#endnote-12) | - | Тренер |
| ОКПДТР[[13]](#endnote-13) | 27164 | Тренер |
| ОКСО[[14]](#endnote-14) | 6.44.00.00 | Образование и педагогические науки |
| 7.49.00.00 | Физическая культура и спорт |
| 9.56.05.03 | Служебно-прикладная физическая подготовка |

**3.2.1. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта | Код | В/01.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | Регистрационный номер профессионального стандарта |

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Подготовка плана проведения занятий с населением с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| Проверка противопоказаний занимающегося лица к занятиям по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта |
| Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия с разъяснением направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения |
| Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта |
| Обучение населения техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта |
| Инструктаж населения по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокинетических тренажеров |
| Инструктаж населения по технике безопасного использования свободных весов, в том числе обучение технике страховки и самостраховки |
| Контроль корректного позиционирования занимающегося лица на тренажерных устройствах, в том числе согласования точки вращения сустава занимающегося фитнесом с осью вращения тренажерного устройства, соответствия зафиксированной высоты тренажерного устройства расположению и плоскости движения тренируемой группы мышц занимающегося лица |
| Инструктаж населения по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов |
| Оптимальное распределение населения при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов |
| Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения |
| Оценка формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица |
| Варьирование сложностью упражнений с использованием силовых тренажеров, кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов в зависимости от уровня развития физических качеств, физической и функциональной подготовленности занимающегося лица |
| Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица |
| Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу |
| Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения) |
| Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Необходимые умения | Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации (ГОСТов) по фитнес-услугам |
| Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствие с уровнем физической подготовленности населения |
| Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств |
| Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом |
| Разъяснять населению анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека |
| Обучать население техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств |
| Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств |
| Определять параметры продолжительности отдыха, темпа движения, режима нагрузки при использовании тренажерных устройств для занимающегося лица |
| Проводить инструктаж безопасного использования тренажерных устройств |
| Обучать население методам страховки и самостраховки |
| Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений |
| Соблюдать принцип постепенной прогрессивной сверхнагрузки для занимающегося лица |
| Разъяснять населению техники выполнения упражнения при демонстрации их выполнения с использованием тренажерных устройств |
| Использовать методы выполнения команд и комментариев, корректировки, тактильного сопровождения при проведении занятий на основе атлетических видов спорта |
| Проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица |
| Определять состояния переутомления или перетренированности занимающихся лица |
| Определять признаки и симптомы сердечно-легочного заболевания или сердечно-легочного затруднения |
| Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятий с использованием тренажерных устройств и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению |
| Контролировать соблюдение населением безопасного и оптимального режима использования тренажерных устройств |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента |
| Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга |
| Мотивировать население к достижению устойчивого результата занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу |
| Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу |
| Проводить монтаж записанной информации |
| Применять прикладное программное обеспечение (далее – ППО) подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате |
| Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Применять цифровую коммуникацию с использованием требований информационной безопасности и защиты персональных данных |
| Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Требования национальных стандартов Российской Федерации (ГОСТов) по фитнес-услугам |
| Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности |
| Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу |
| Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга |
| Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта |
| Противопоказания к применению и последствия приема биологических активных добавок и спортивного питания |
| Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов |
| Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил |
| Основы кинезиологии |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека |
| Аэробный и анаэробный механизм образования энергии |
| Теория и методика спортивной тренировки |
| Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы |
| Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе |
| Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе атлетических видов спорта |
| Показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом |
| Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Правила и нормы делового общения |
| Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом |
| Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица |
| Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств |
| Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы |
| Правила техники безопасного использования тренажерных устройств |
| Техники силовых упражнений со свободными весами и с использованием силовых тренажеров |
| Классификация и принципы комбинирования силовых упражнений |
| Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой (сочетающий функциональный, силовой и кардио-тренинг), групповой, игровой |
| Методика планирования тренировочных нагрузок при использовании тренажерных устройств |
| Физиологические основы питания |
| Основные виды и источники опасности во время занятий на основе атлетических видов спорта с использованием тренажерных устройств |
| Спортивный травматизм и классификация повреждений |
| Потеря сознания, обморочные состояния, коронарный синдром во время физической активности, их причины и алгоритм действий по организации первой помощи |
| Методы контроля физического состояния занимающегося лица при занятиях фитнесом с использованием тренажерных устройств |
| Признаки переутомления или перетренированности занимающегося лица при использовании тренажерных устройств |
| Принципы рационального питания, организация питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента |
| Специализированные пищевые добавки в фитнесе |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате |
| Технологии фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами |
| Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи |
| ППО монтажа видео- и аудиозаписи |
| Регламенты по работе с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения |
| Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов |
| Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры |
| Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам |
| Другие характеристики | - |

**3.2.2. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес | Код | В/02.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | Регистрационный номер профессионального стандарта |

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Подготовка плана проведения занятий с населением с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| Подбор и проверка работоспособности специализированного спортивного инвентаря и оборудования для проведения с населением занятия по системе пилатес |
| Проверка противопоказаний занимающегося лица к занятиям по системе пилатес |
| Выбор уровня программы занятий по системе пилатес (с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря) с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния населения |
| Разработка и составление комплексов упражнений по системе пилатес согласно уровню программы пилатес |
| Инструктаж населения по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес |
| Обучение населения принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес |
| Обучение населения правилам использования специализированного оборудования и инвентаря, применяемого в занятиях по системе пилатес |
| Демонстрация населению техник выполнения упражнения по системе пилатес, включая упражнения на полу, упражнения с использованием специализированных тренажеров, с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря, с характеристикой двигательного действия и названия упражнения |
| Планирование поэтапного освоения занимающимся лицом трех уровней системы пилатес в индивидуальном порядке |
| Координация действий занимающегося лица при выполнении программы занятия по системе пилатес с поэтапным освоением трех уровней системы пилатес |
| Оценка физического состояния и переносимости нагрузок занимающимся лицом, коррекция ошибок при выполнении занимающимся лицом упражнений по системе пилатес |
| Консультирование населения по вопросам подготовки к занятиям по системе пилатес, по физиологическим вопросам воздействия упражнений системы пилатес на физическое состояние занимающегося лица |
| Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Подготовка и проведение занятий фитнесом по системе пилатес в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО) |
| Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг |
| Необходимые умения | Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации (ГОСТов) по фитнес-услугам |
| Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся |
| Адаптировать содержание программы занятий по системе пилатес в соответствие с уровнем физического состояния и подготовленности населения |
| Планировать содержание занятия по системе пилатес, рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений системы пилатес |
| Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом |
| Выполнять базовые элементы упражнений системы пилатес и составлять из них комбинации |
| Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений по системе пилатес |
| Разъяснять населению принципы и философию системы пилатес |
| Разъяснять населению техники выполнения упражнений и физиологические аспекты воздействия упражнений системы пилатес на организм занимающегося лица |
| Демонстрировать населению техники безопасного использования малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе пилатес |
| Обучать занимающееся лицо методике централизации и концентрации, технике координации движения с одновременным напряжением одних групп мышц и расслаблением других |
| Обучать население техникам дыхания при выполнении упражнения по системе пилатес |
| Варьировать тембром голоса и интонацией для управления действиями населения во время занятия по системе пилатес |
| Использовать методы демонстрации, выполнения команд и комментариев, корректировки, тактильного сопровождения для поэтапного освоения населением трех уровней системы пилатес |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха населения |
| Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу |
| Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу |
| Проводить монтаж записанной информации |
| Применять ППО подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате |
| Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Применять цифровую коммуникацию с использованием требований информационной безопасности и защиты персональных данных |
| Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Требования национальных стандартов Российской Федерации (ГОСТов) по фитнес-услугам |
| Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности |
| Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу |
| Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга |
| Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта |
| Противопоказания к применению и последствия приема биологических активных добавок и спортивного питания |
| Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов |
| Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил |
| Основы кинезиологии |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека |
| Аэробный и анаэробный механизм образования энергии |
| Биомеханика грудной клетки и таза |
| Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях по системе пилатес с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица |
| Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы |
| Дыхательные практики системы пилатес и методики обучения дыханию |
| Характеристика упражнений по системе пилатес с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости |
| Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе |
| Критерии физического состояния и физической подготовленности занимающихся фитнесом для различных уровней системы пилатес |
| Показания и противопоказания к занятиям по системе пилатес, (в том числе отдельных комплексов упражнений системы пилатес) для занимающихся фитнесом |
| История, базовые принципы и уровни системы пилатес |
| Основы тренировки по системе пилатес |
| Классификации упражнений системы пилатес |
| Комплексы упражнений системы пилатес по трем уровням и техники их выполнения |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Методика составления комплексов упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры |
| Методика занятия по системе пилатес в оздоровительной тренировке и реабилитации |
| Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом |
| Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Правила и нормы делового общения |
| Методика обучения технике выполнения упражнений и развития физических способностей по системе пилатес на полу, с использованием малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры) |
| Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом |
| Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений системы пилатес и способы их предупреждения |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Принципы рационального питания, борьбы со стрессом |
| Правила техники безопасной эксплуатации малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе пилатес |
| Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате |
| Технологии фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами |
| Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи |
| ППО монтажа видео- и аудиозаписи |
| Регламенты по работе с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения |
| Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов |
| Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам |
| Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры |
| Другие характеристики | - |

**3.2.3. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей | Код | В/03.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | Регистрационный номер профессионального стандарта |

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Подготовка плана проведения занятий с населением с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| Организация обеспечения занятий по йоге аудиовизуальным, осветительным оборудованием, ароматическими средствами, специализированным оборудованием и инвентарем |
| Проверка противопоказаний занимающегося лица к занятиям по йоге и ее разновидностям |
| Оценка уровня физической подготовленности населения, выбор направленности (развивающая, поддерживающая, реабилитационная, профилактическая) занятия по йоге и уровня сложности упражнений по йоге и ее разновидностям |
| Составление планов занятия по йоге с учетом направленности занятия и уровня сложности поз йоги (асан), выбор выполняемых асан и определение порядка их сочетания |
| Инструктаж населения по технике безопасного использовании специализированного оборудования и инвентаря |
| Обучение населения основным понятиям, принципам, культуре, философии йоги, методике освоения практик по йоге |
| Обучение населения технике выполнения различных асан и вспомогательных комплексов упражнений, соответствующих избранной разновидности йоги |
| Обучение населения выполнению комплекса настройки к занятию йогой, техникам осознанного дыхания (пранаяме) |
| Обучение населения техникам медитации, релаксации и саморегуляции для повышения психологической стабильности и стрессоустойчивости, концентрации внимания |
| Обучение занимающегося лица выполнению базовых асан для поддержания оптимального физического состояния или для реабилитации или оздоровления организма занимающегося лица |
| Обучение занимающегося лица, выполнившего тестовые нормативы исполнения базовых асан в течение заданного времени, освоению практик йоги и ее разновидностей, выполнению усложненных асан и комплексов упражнений по йоге для развития физического и функционального состояния занимающегося лица |
| Разъяснение населению физиологических аспектов асан и вспомогательных комплексов упражнений по йоге с точки зрения влияния на текущее состояние занимающегося лица, полезности асаны, упражнения, возможных побочных эффектов, в том числе травм, отсроченных (долговременных) эффектов от исполнения асаны, упражнения для занимающегося лица |
| Контроль за техникой безопасного и рационального выполнения занимающимся лицом асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге |
| Оценка переносимости нагрузок при исполнении занимающимся лицом асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге, навыков техники дыхания, релаксации и саморегуляции |
| Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Подготовка и проведение занятий фитнесом по йоге и ее разновидностям в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО) |
| Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг |
| Необходимые умения | Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации (ГОСТов) по фитнес-услугам |
| Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся |
| Подбирать ароматические средства, организовать аудиовизуальное, осветительное сопровождение занятия по йоге для создания расслабляющей атмосферы |
| Определять направленность занятия и планировать занятие по йоге и ее разновидностям с учетом уровня физического состояния и подготовленности занимающихся лиц и времени суток проведения занятия |
| Разъяснять населению базовые принципы йоги как стиля жизни человека, важность морального фактора в практиках йоги и в жизни человека |
| Формировать у населения навыки работы с асанами, обучать дыхательным упражнениям, медитативным практикам |
| Позитивно взаимодействовать с населением при проведении занятия по йоге |
| Выбирать асаны и определять рациональный порядок их сочетания |
| Постепенно усложнять осваиваемые занимающимся лицом асаны с целью поступательного освоения населением практик по йоге и предупреждения риска травмирования населения |
| Разъяснять особенности влияния занятий йогой на текущее состояние занимающегося лица, физиологические аспекты асан, упражнения, возможные побочные и отсроченные (долговременные) эффекты при выполнении асан, упражнения для занимающегося лица |
| Мотивировать население к систематическим занятиям йогой |
| Выполнять асаны, вспомогательные комплексы упражнений по йоге |
| Демонстрировать населению техники безопасного выполнения упражнений, асан, с объяснением сути и значения упражнения или асаны |
| Развивать мышечно-двигательные ощущения занимающегося лица, совершенствовать взаимосвязи между зрительными ощущениями занимающегося лица и техникой выполнения асан |
| Выявлять ошибки при выполнении занимающимся лицом асан и использовать рациональные и безопасные способы их коррекции |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию питания, режима труда и отдыха населения |
| Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу |
| Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу |
| Проводить монтаж записанной информации |
| Применять ППО подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате |
| Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Применять цифровую коммуникацию с использованием требований информационной безопасности и защиты персональных данных |
| Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Требования национальных стандартов Российской Федерации (ГОСТов) по фитнес-услугам |
| Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности |
| Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу |
| Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга |
| Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта |
| Противопоказания к применению и последствия приема биологических активных добавок и спортивного питания |
| Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов |
| Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил |
| Биомеханика грудной клетки и таза |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы |
| Методы ароматерапии |
| Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Базовые пранаямы, очистительные практики (крийи) в йоге |
| Методики развития ощущений, концентрации, визуализаций в йоге |
| Техники медитации, релаксации и саморегуляции, работы с телом и сознанием в йоге |
| Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Правила и нормы делового общения |
| Методология освоения с занимающимися асан, базовых пранаям, техник медитации, релаксации |
| Базовые понятия, морально-этические законы и принципы йоги |
| Принципы оздоровления человека методами йоги |
| Основные асаны в статике и динамике, их вариации, классификация по уровню сложности и по типу выполнения, направленности воздействия на организм занимающихся фитнесом |
| Правила безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря для занятий йогой и ее разновидностями |
| Основные ошибки при выполнении асан и способы их коррекции |
| Базовые принципы выполнения комплекса йоги (разновидности йоги). Правила сочетания, последовательности выполнения и освоения различных видов асан, вспомогательных упражнений |
| Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением асаны и способы их предупреждения |
| Техники обучения выполнению асан, вспомогательных упражнений йоги и ее разновидностей |
| Структура занятия по йоге и ее разновидностям |
| Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений и асан |
| Принципы рационального питания, борьбы со стрессом |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате |
| Технологии фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами |
| Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи |
| ППО монтажа видео- и аудиозаписи |
| Регламенты по работе с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения |
| Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов |
| Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры |
| Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам |
| Другие характеристики | - |

**3.2.4. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений | Код | В/04.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | Регистрационный номер профессионального стандарта |

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Подготовка плана проведения занятий с населением с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| Проведение анализа направленности (рекреативной, развивающей, поддерживающей) занятия по танцевальным направлениям фитнеса и выбор вида хореографии для проведения занятия |
| Систематизация и отбор движений, элементов хореографии, упражнений для планирования занятия |
| Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия |
| Составление и дозировка комбинаций движений, элементов по танцевальному направлению фитнеса, соответствующие направленности занятия и виду хореографии |
| Разработка программы занятия с заданной комбинацией и дозировкой движений, элементов по танцевальному направлению фитнеса |
| Инструктаж ассистентов для проведения занятия по танцевальному направлению фитнеса |
| Инструктаж населения по безопасному использованию специализированного оборудования и инвентаря для занятия по танцевальному направлению фитнеса |
| Обучение населения основным понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте |
| Обучение занимающихся фитнесом техникам безопасного выполнения упражнений и двигательных действий танцевального направления фитнеса, включая базовые шаги и перестроения, вариации, комбинации и соединения на их основе, в том числе с использованием специализированного оборудования и инвентаря |
| Выполнение с населением подготовительной части занятия, в том числе комплексов упражнений для разминки и разогревания больших групп мышц с оптимальной интенсивностью, упражнений на растягивание с небольшой амплитудой, разучивание новых танцевальных элементов с использованием метода расчленения, осваивания работы ног или рук в замедленном темпе |
| Выполнение с населением аэробной части занятия с соблюдением порядка кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки) |
| Выполнение с населением базовых элементов двигательных действий и комбинаций на их основе, сложно координированных упражнений, выполняемые в «циклическом» режиме работы при заданном темпе музыкального сопровождения |
| Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателей физического состояния пределов допустимых норм |
| Выполнение с населением комплексов упражнений, предусмотренных программой завершающей части занятия (заминки), включая упражнения на гибкость, релаксацию и проработку дыхания в положении лежа или сидя на полу (в партере) |
| Координация выполнения занимающимся лицом техники двигательных действий при исполнении элементов и упражнений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция ошибок |
| Подготовка населения к выступлению на спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса |
| Проведение показательных выступлений населения по танцевальным направлениям фитнеса |
| Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Подготовка и проведение занятий по танцевальным направлениям фитнеса в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО) |
| Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг |
| Необходимые умения | Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации (ГОСТов) по фитнес-услугам |
| Выбирать вид хореографии, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия по танцевальным направлениям фитнеса |
| Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия в соответствии с видом хореографии, предпочтениями населения |
| Подбирать темп, ритм, настроение, квадратность музыкального сопровождения с учетом специфики стиля танцевального направления, удобства для выполнения населением естественных движений |
| Адаптировать типовую хореографию танцевального направления под половозрастные особенности и уровень физического развития населения |
| Устанавливать и поддерживать визуальный контакт с населением во время проведения занятия |
| Позитивно взаимодействовать с населением, вовлекать население в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса |
| Составлять и оптимально дозировать комбинации движений, элементов в соответствии с направленностью занятия и видом хореографии |
| Планировать структуру и соблюдать поэтапное выполнение занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе соблюдать порядок назначения кардионагрузки занимающемуся лицу |
| Оценивать прогрессию занимающегося лица в технике выполнения танцевальных движений и усложнять танцевальные движения и комбинации |
| Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать темпом и интенсивностью элементов хореографии при превышении частоты сердечных сокращений пределов допустимых норм |
| Разъяснять базовые принципы хореографии и демонстрировать исполнение базовых шагов, перестроения, построения вариации, комбинации и соединения на их основе |
| Использовать терминологию при названии движения или элемента хореографии и демонстрировать их выполнение в медленном темпе |
| Давать команды, реплики и корректные комментарии по рациональному выполнению населением элементов хореографии, сочетать использование визуальных и словесных подсказок с демонстрацией движения или элемента хореографии |
| Разъяснять населению биомеханические характеристики движения при выполнении упражнений, элементов хореографии |
| Обучать население техникам релаксации и проработки дыхания |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха |
| Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга |
| Пользоваться звуковым, звукоусиливающим, осветительным оборудованием, специализированным оборудованием и инвентарем для занятия по танцевальному направлению фитнеса |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу |
| Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу |
| Проводить монтаж записанной информации |
| Применять ППО подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате |
| Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Применять цифровую коммуникацию с использованием требований информационной безопасности и защиты персональных данных |
| Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Требования национальных стандартов Российской Федерации (ГОСТов) по фитнес-услугам |
| Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности |
| Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу |
| Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга |
| Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта |
| Противопоказания к применению и последствия приема биологических активных добавок и спортивного питания |
| Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов |
| Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы |
| Аэробный и анаэробный механизм образования энергии |
| Спортивная хореография |
| Танцевальные стили и их музыкальное сопровождение |
| Требования к подбору музыкального сопровождения для проведения занятий по фитнесу |
| Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений, элементов хореографии по танцевальному направлению фитнеса |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Метод оперативного комментария и пояснения, метод визуального управления группой (метод жестов) и их использование при проведении занятия по танцевальным направлениям фитнеса |
| История и терминология танцевального направления фитнеса |
| Классификация движений танцевального стиля и положений тела, их вариации и модификации |
| Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Правила и нормы делового общения |
| Музыкальная грамота |
| Состав, последовательности и комбинации движений, соответствующие танцевальному направлению фитнеса |
| Комплексы упражнений, используемые в подготовительной и заключительной части занятия по танцевальному направлению фитнеса |
| Методики обучения технике двигательных действий и элементов хореографии по танцевальному направлению фитнеса |
| Методика организации и структура занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе порядок кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки) |
| Правила проведения спортивно-зрелищных мероприятий по танцевальным направлениям фитнеса |
| Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии и способы их предупреждения |
| Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при выполнении занятия по танцевальному направлению фитнеса |
| Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом |
| Правила безопасной эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования |
| Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате |
| Технологии фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами |
| Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи |
| ППО монтажа видео- и аудиозаписи |
| Регламенты по работе с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения |
| Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов |
| Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры |
| Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам |
| Другие характеристики | - |

**3.2.5. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств | Код | В/05.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | Регистрационный номер профессионального стандарта |

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Подготовка плана проведения занятий с населением с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| Подбор и проверка исправности спортивного оборудования и инвентаря для проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Проверка противопоказаний занимающегося лица к занятиям по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Проведение анализа направленности (развивающей, поддерживающей) занятия, выбор траектории занятий по видам спортивным единоборств и боевых искусств для поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы занимающегося лица |
| Подбор комплекса физических упражнений, определение оптимальных форм и видов занятий, типов и интенсивности нагрузок для занимающегося лица, соответствующих содержанию тренировки в видах спортивных единоборств и боевых искусств и уровню физического развития и физической подготовленности занимающегося лица |
| Инструктаж населения по технике безопасного использовании спортивного оборудования и инвентаря |
| Разъяснение занимающемуся лицу механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы при занятиях фитнесом с высокой интенсивностью, физиологических аспектов развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы |
| Обучение населения основным понятиям видов спортивных единоборств и боевых искусств, физическим, метальным и духовным аспектам самообороны, техникам дыхания |
| Разъяснение населению правовых аспектов использования полученных навыков по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Выполнение с населением подготовительной части занятия, в том числе комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для повышения функциональных возможностей организма и настройки нервно-мышечного аппарата занимающегося лица к выполнению основной части занятия с интенсивной кардионагрузкой |
| Обучение занимающегося лица основным позам, ударам, защитным позициям и движениям по видам спортивных единоборств и боевых искусств, разъяснение поверхности и цели удара |
| Демонстрация занимающемуся лицу техник исполнения специальных упражнений, ударов, приемов, защит (блоков), контрприемов по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Выполнение с занимающимся лицом специализированных тренировочных комплексов для отработки техник исполнения специальных упражнений, приемов, защит (блоков), контрприемов с использованием интервального метода тренировки, выявление и коррекция ошибок |
| Отработка с населением техник исполнения специализированных тренировочных комплексов в паре (группе) или с виртуальным («невидимым») соперником |
| Обеспечение соблюдения населением норм этики и безопасности, в том числе пресечение агрессивного или конфликтного поведения населения |
| Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью нагрузки при превышении показателей физического состояния пределов допустимых норм |
| Выполнение с населением завершающей части занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе упражнений на снижение нагрузки и восстановление, постановка задач и заданий для самостоятельной работы |
| Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Подготовка и проведение занятий фитнесом на основе спортивных единоборств и боевых искусств в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО) |
| Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг |
| Необходимые умения | Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации (ГОСТов) по фитнес-услугам |
| Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся |
| Выбирать вид и определять траекторию занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств, соответствующие определенной цели в области поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы населения |
| Разъяснять населению цель занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств и ее преимущества |
| Составлять программу занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств исключительно на основе тренировочных и соревновательных техник спортивных единоборств и боевых искусств |
| Подбирать безопасные методики и техники выполнения упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать интенсивностью нагрузки при превышении частоты сердечных сокращений пределов допустимых норм |
| Обучать правильным позам, ударам, защитным позициям и движениям спортивных единоборств и боевых искусств, техникам дыхания |
| Демонстрировать техники выполнения разнообразных упражнений и двигательных действий, основанных на видах спортивных единоборствах и боевых искусствах |
| Позитивно взаимодействовать с населением, пропагандировать здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии |
| Контролировать переднюю, заднюю, боковые линии зала во время проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Разъяснять населению технику исполнения упражнения, приема, тактического действия, основанных на видах спортивных единоборствах и боевых искусствах, в том числе с использованием метода визуализации, вербальных и визуальных инструкций |
| Давать корректные рекомендации и команды занимающемуся лицу по изменению и улучшению техники движения |
| Разъяснять населению физиологические аспекты упражнения, приема, тактического действия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Применять техники безопасного использования спортивного оборудование и инвентаря для занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Использовать интервальный метод тренировки при проведении занятия |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха населения |
| Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга |
| Пользоваться звуковым, спортивным оборудованием и инвентарем для занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу |
| Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу |
| Проводить монтаж записанной информации |
| Применять ППО подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате |
| Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Применять цифровую коммуникацию с использованием требований информационной безопасности и защиты персональных данных |
| Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Требования национальных стандартов Российской Федерации (ГОСТов) по фитнес-услугам |
| Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности |
| Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу |
| Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга |
| Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта |
| Противопоказания к применению и последствия приема биологических активных добавок и спортивного питания |
| Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов |
| Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы |
| Аэробный и анаэробный механизм образования энергии |
| Физиология человека |
| Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе |
| История, философия и терминология видов спортивных единоборств, боевых искусств |
| Этика спортивных единоборств и боевых искусств |
| Правила вида спорта (спортивной дисциплины) по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений, упражнений и двигательных действий, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусств |
| Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе внешние признаки наличия у занимающегося лица психологических отклонений |
| Правила и нормы делового общения |
| Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Метод визуализации, вербальных и визуальных инструкций при проведении занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Методика планирования и проведения занятий со спецификой видов спортивных единоборств и боевых искусств |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Этапы обучения основным техническим действиям по видам спортивных единоборств и боевых искусств (начальное разучивание, углубленное разучивание, совершенствование) |
| Комплексы упражнений и тренировок, используемые в занятиях по видам спортивных единоборств и боевых искусств, включая общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения на снижение нагрузки и активизацию процессов восстановления |
| Приемы, защиты (блоки), контрприемы, способы тактической подготовки, используемые в видах спортивных единоборств, боевых искусств |
| Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, технических действий по видам спортивных единоборств и боевых искусств и способы их предупреждения |
| Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при выполнении занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Правила безопасной эксплуатации звукового оборудования, спортивного оборудования и инвентаря для занятий по видам спортивных единоборств, боевых искусств |
| Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Правовые основы использования навыков владения единоборствами вне соревновательной деятельности |
| Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате |
| Технологии фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами |
| Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи |
| ППО монтажа видео- и аудиозаписи |
| Регламенты по работе с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения |
| Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов |
| Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры |
| Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам |
| Другие характеристики | - |

**IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта**

**4.1. Ответственная организация-разработчик**

|  |
| --- |
| Совет по профессиональным квалификациям в сфере физической культуры и спорта (Общероссийское отраслевое объединение работодателей «Союз работодателей в сфере физической культуры и спорта»), город Москва  Председатель Совета  по профессиональным квалификациям  в сфере физической культуры и спорта Пирог Дмитрий Юрьевич |

**4.2. Наименования организаций-разработчиков**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | ФГБУ «ВНИИ труда» Минтруда России, город Москва |
| 2 | НО «Ассоциация операторов фитнес-индустрии», город Москва |
| 3 | Некоммерческое партнерство «Национальное сообщество профессиональных участников спортивно-оздоровительной индустрии», город Москва |
| 4 | Общероссийская общественная организация «Объединение Фитнеса России», город Москва |
| 5 | Общероссийская общественная организация «Федерация фитнес-аэробики России», город Москва |
| 6 | Институт занятости и профессий ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», город Москва |
| 7 | Институт спортивного менеджмента и права Высшей школы юриспруденции и администрирования ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», город Москва |

1. Общероссийский классификатор занятий. [↑](#endnote-ref-1)
2. Общероссийский классификатор видов экономической деятельности. [↑](#endnote-ref-2)
3. Статьи 331, 351.1 Трудового кодекса Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, № 1, ст. 3; 2004, № 35, ст. 3607; 2006, № 27, ст. 2878; 2008, № 30, ст. 3616; 2010, № 52, ст. 7002; 2011, № 49, ст. 7031; 2013, № 27, ст. 3477; № 48, ст. 6165; № 52, ст. 6986; 2014, № 30, ст. 4217; № 49, ст. 6918; 2015, № 1 (ч. 1) ст. 42, № 29 (ч. I), ст. 4356); Федеральный закон от 24 ноября 1996 года № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 1996, № 49, ст. 5491; 2007, № 7, ст. 833; 2009, № 1, ст. 17; 2012, № 19, ст. 2281; 2015, № 27, ст. 3946; 2016, № 10, ст. 1323; 2017, № 1, ст. 6; 2018, № 7, ст. 976; № 17, ст. 2420; № 24, ст. 3416; 2019, № 27, ст. 3535; № 49, ст. 6978; 2021, № 13, ст. 2134; № 17, ст. 2879; № 27, ст. 5146; 2022, № 22 ст. 3541). [↑](#endnote-ref-3)
4. Статьи 69, 213 Трудового кодекса Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, № 1, ст. 3; 2004, № 35, ст. 3607; 2005, № 19, ст. 1752; 2006, № 27, ст. 2878; № 52, ст. 5498; 2007, № 41, ст. 4844; 2008, № 9, ст. 812; № 30, ст. 3613, 3616; 2009, № 1, ст. 17, 21; № 19, ст. 2270; № 29, ст. 3604; № 30, ст. 3732; № 48, ст. 5717; 2011, № 27, ст. 3880; № 30, ст. 4586, 4590, 4591; № 45, ст. 6333; № 49, ст. 7015, 7031; 2013, № 19, ст. 2322; № 27, ст. 3477; № 48, ст. 6165; № 52, ст. 6986; 2015, № 14, ст. 2022; № 29, ст. 4356; 2021 № 27 (ч. I) ст. 5139); статья 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2014, № 30, ст. 4257; 2016, № 27, ст. 4246; 2018, № 27, ст. 3953; 2019, № 10, ст. 887; № 49, ст. 6962; 2020, № 17, ст. 2725; 2021, № 27, ст. 5179; 2022, № 1, ст. 41; № 16, ст. 2610; 2022, № 29 (ч. III) ст. 5268); приказ Минтруда России, Минздрава России от 31 декабря 2020 г. № 988н/1420н «Об утверждении перечня вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры» (зарегистрирован Минюстом России 29 января 2021 г., регистрационный № 62278); приказ Минздрава России от 28 января 2021 г. № 29н «Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры» (зарегистрирован Минюстом России 29 января 2021 г., регистрационный № 62277) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 1 февраля 2022 г. № 44н (зарегистрирован Минюстом России 9 февраля 2022 г., регистрационный № 67206). [↑](#endnote-ref-4)
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 24 декабря 2021 г. № 2464 «О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 1, ст. 171). [↑](#endnote-ref-5)
6. Статья 31 Федерального закона от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2011, № 48, ст. 6724; 2013, № 48, ст. 6165; 2014, № 43, ст. 5798; № 49, ст. 6927; 2015, № 10, ст. 1403, 1425; № 29, ст. 4397; 2016, № 18, ст. 2488; № 27, ст. 4219; 2017, № 50, ст. 7544; 2018, № 32, ст. 5092; № 53, ст. 8415; 2019, № 10, ст. 888; № 49, ст. 6958; № 52, ст. 7770; 2022, № 18 ст. 3015; № 24 ст. 3926). [↑](#endnote-ref-6)
7. Пункт 30 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [↑](#endnote-ref-7)
8. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих [↑](#endnote-ref-8)
9. Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов [↑](#endnote-ref-9)
10. Общероссийский классификатор специальностей по образованию [↑](#endnote-ref-10)
11. «ГОСТ Р 56644-2015 Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования»; «ГОСТ Р 57116-2016. Национальный стандарт Российской Федерации. Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам»; «ГОСТ Р 57138-2016. Национальный стандарт Российской Федерации. Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования»; «ГОСТ Р 57615-2017. Национальный стандарт Российской Федерации. Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам»; «ГОСТ Р 57579-2017. Национальный стандарт Российской Федерации. Фитнес-услуги. Требования к специализированным фитнес-студиям». [↑](#endnote-ref-11)
12. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих [↑](#endnote-ref-12)
13. Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов [↑](#endnote-ref-13)
14. Общероссийский классификатор специальностей по образованию [↑](#endnote-ref-14)